

Inteligencia emocional

Tema 6&7 Curso: Desarrollo/ Autores múltiples / Resumen actualizado 2025/ Por Alexia Rosas

Definición de la emoción

Def. Es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos:

La respuesta emocional (son 3 componentes):

- La experiencia subjetiva: Cada persona experimenta una emoción según su manera de ser, carácter, temperamento o forma de percibir las cosas.
- La respuesta fisiológica: Son las reacciones físicas de la emoción, como acelerar el ritmo cardíaco, sudor, etc, controlado por el sistema nervioso.
- La respuesta conductual: Es la expresión real de la emoción. Es la interpretación de la emoción con la personas que nos rodean y sobre cómo nos comportamos.

Funciones de las emociones (son 3 según Reeve)

Función Adaptativa	Función Social	Función motivacional
Preparar al organismo para ejecutar una conducta (regular energía, acercarse, alejarse, etc)	Predice el comportamiento de las personas (visualizar el de los otros y mostrar el nuestro) <ul style="list-style-type: none"> • Facilita interacción social y la comunicación Por la expresión facial y movimiento de la postura y expresión verbal	Movilizan al individuo hacia comportamiento y toma de decisiones. (Las emociones generan que hagamos acciones llamadas "conductas motivadas") Ejm: Tristeza → llorar

Emociones básicas:

- ❖ Ira: Emerge en situaciones de frustraciones u ofensivas
 - Función: Preparación para situaciones ofensivas (Destrucción/agresividad)
- ❖ Asco: Marcada aversión producido por algo desagradable o repugnante
 - Función: Genera rechazo y disgusto ante una situación.
- ❖ Desprecio: Sensación de falta de respeto o reconocimiento por trato injusto
 - Función: Crear distancia y romper cercanía con personas
- ❖ Miedo: Sensación de aprehensión por la percepción de peligro, amenaza/dolor
 - Función: Protección y supervivencia
- ❖ Tristeza: Decaimiento de estado de ánimo, reducción de nivel de energía.
 - Función: Nueva reintegración personal (tomarnos un tiempo para reunir energía y volver con todo)
- ❖ Alegría: Evaluación de situación favorable, disminución de estado de malestar
 - Función: Nos vuelve atractivos (reproducción) y motiva en la vida.
- ❖ Sorpresa: Reacción causada por algo imprevisto, novedoso o extraño
 - Función: Permite explorar el entorno y preparar para lo imprevisto

Definición de INTELIGENCIA EMOCIONAL

Habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre la emociones y de regular las emociones de UNO MISMO y en los DEMÁS. (Salovey, 1990)

Competencias de la inteligencia emocional (son 5)

1. Conocimiento de las propias emociones: Autoconocimiento
2. Capacidad para controlar las emociones: Autocontrol
3. Capacidad de motivarse a uno mismo: Automotivación
4. Reconocimiento a emociones ajenas: Empatía
5. El control de las relaciones interpersonales: Relaciones interpersonales